

Bewegingstussendoortjes 3^{de} kleuterklas / 1^{ste} leerjaar

Coördinatie - evenwicht

- Op verschillende manieren door het huis bewegen / hun jas gaan halen /naar beneden stappen – op de tenen, op de hielen, zijwaarts, marcherend, op 1 been, huppelen en ondertussen in hun handen klappen! Altijd een succes op een leuk muziekje!
- Allerlei springoefeningen : schaarsprong, wisselsprong, op 1 been, 2 benen en dan 1 been, rondje springen. Laat ze dat ook eens met hun ogen dicht doen.
Voor de afwisseling : de stippen van de rij gebruiken!!
- Windmolen draaien: in 5 tellen rondje draaien (terug bij beginpunt) stoppen, ogen sluiten, daarna naar de andere kant draaien. Laat ze de hele oefening met ogen toe draaien.
- Ooievaar : op 1 been, andere been op je been leggen – wisselen van been
- Ritme klappen op een gekend versje
- Kruistikken : staand, zittend, met of zonder materiaal
- Achtbaan : tussen de benen, voor zich uitschrijven, duimvolgend (hoofd stil houden)

Lateralisatie : belangrijk om de verschillende oefeningen afwisselend met het ene hand en dan het andere hand te laten doen om zo de voorkeur te ontdekken.

- Jongleur : Balletje, zakje, prop van de ene hand naar de andere hand gooien (let op niet geven)
- Voorwerp doorgeven rond je buik, voeten, hoofd (je lichaam inwikkelen en dan weer afwikkelen)
- Achtenmaker : met ene hand dan met het andere hand
- Tennisbal botsen : op de grond / mousse bal op de bank – eerst met 2 handen samen, dan met ene hand botsen, andere hand pakken.
- Duimtikker - wisselt met handen – op een rijmpje of liedje
- Helikopter : met ene arm voorwaarts draaien, daarna achterwaarts. De andere arm blijft stil. Daarna de andere arm.

Per twee:

- Spiegelbeeld : ene kind bootst de bewegingen van het andere kind na : rechteroor met linkerhand, moet de andere linkeror met rechterhand aantikken.
- Klapversjes met 2
- Laat ze bij elkaar iets op de rug tekenen en raden. Kan ook met letters en cijfers!